



No.151112 秋の焼きコロッケ定食



※写真はイメージです

秋の焼きコロッケ塩分2g定食(2人前)

- 【1】ごはん かつおふりかけ
- 【2】揚げない さといものチーズコロッケ
- 【3】れんこんとトマトのマリネ
- 【4】しめじとしいもの和風蒸し
- 【5】さつまいもとりんごのきんとん



1人前

エネルギー 598kcal
塩分 1.84g



『無添加白だし しあわせ』
300ml

【1】ごはん かつおふりかけ

ごはん	200g
(かつおふりかけ) ※作りやすい量	
「かつおぶし	12g
昆布	2g
★青のり	小さじ2
砂糖	小さじ1/3

ひとつまみ

- ① ご飯を炊いておく
- ② ☆の材料をミキサーにかけ、混ぜる。
- ③ ②をご飯にふりかけ完成!!

【3】れんこんとトマトのマリネ

れんこん(スライス)	60g
トマト(ざく切り)	1個(100g)
たまねぎ(うすくスライス)	1/2個(90g)
酢	小さじ1
水	300ml
(マリネ液)	
酢	20ml
★無添加白だし しあわせ	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
赤唐辛子(小口切り)	1/2本

- ① たまねぎは熱湯をさっと通し、氷水につける(辛みがおさまる)。
- ② れんこんは皮をむいて薄い輪切りにし、酢水に10分ほどさらす。熱湯で2-3分茹でてざるにあげる。
- ③ ☆のマリネ液と、トマト、たまねぎ、れんこんを入れてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で約1時間置く。

【4】しめじとしいもの和風蒸し

しめじ	1パック(100g)
しいも	3cm(50g)
ねぎ(小口切り)	5g
しょうが(すりおろし)	小さじ1
★無添加白だし しあわせ	大さじ1
酒	小さじ1

- ① しめじは石づきをとって食べやすい大きさに切る。
 - ② しいもは皮をむいてすりおろし、★を混ぜ合わせる。
 - ③ 耐熱容器に①を入れ、その上に②をかける。
- 電子レンジで4~5分加熱する。
- ④ ねぎを散らし、しょうがをのせる。

【2】揚げない さといものチーズコロッケ

さといも	中3個(皮を含め150g)
ひき肉(牛・豚)	50g
にんじん(みじん切り)	30g
たまねぎ(みじん切り)	30g
無添加白だし しあわせ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
とろけるチーズ	1枚(18g)
パン粉	15g
片栗粉	小さじ2
卵	1個
(付け合わせ)	
レタス	2枚
「赤パプリカ(千切り)	20g
黄パプリカ(千切り)	20g
「キャベツ(千切り)	2枚
(ドレッシング)	
「粒マスタード	小さじ1/3
レモン汁	小さじ1/3
オリーブオイル	小さじ1/2
無添加白だし しあわせ	小さじ1/3
こしょう	少々
「はちみつ	小さじ1/6

- ① フライパンでパン粉がキツネ色になるまで炒り、お皿に移す。
- ② さといもはよく水洗いをして電子レンジで加熱し、竹串がすっと刺さるくらいの柔らかさになったら、皮をむきつぶしていく。(ナイロン袋に入れて)
- ③ 熱したフライパンにひき肉を中火で炒める。肉の色が変わってきたら、にんじんとたまねぎを加えて炒め、『無添加白だし しあわせ』、みりんで味付けをする。
- ④ ②に③を加えてさらに片栗粉を入れ、よく混ぜる
- ⑤ チーズを④で包んで丸く成型し、卵、パン粉の順に衣をつけ、210℃に熱したオーブンで15分焼く(オーブントースターでもOK)表面に焼き色をつける。
- ⑥ パプリカとキャベツを千切りにし、ドレッシングで和え、器に付け合わせとコロッケを盛る。

【5】さつまいもとりんごのきんとん

さつまいも	中1/2本(約40g)
りんご	中1/2個(約60g)
A 砂糖	小さじ1(6g)
レモン果汁	小さじ1(5ml)

- ① さつまいもは皮をむき、1cm角の角切りにする。水にさらしてさらにアクを抜いてから、ひたひたの水で柔らかくなるまで煮る。
- ② りんごは皮、種を取り除き、角切りにする。
- ③ ①、②とAを鍋に入れ、かぶるくらいの水を加える。落し蓋をして10分ほど煮汁が半分程度になるまで煮る。
- ④ 木べらなどでなめらかにするまで練り合わせる。
- ⑤ お好みの固さになったら完成。

